

平成29年度 (公財)長岡市スポーツ協会 スポーツ・レクリエーションリーダー、サポーター派遣事業

1. 目的

市民のスポーツ活動の促進・活性化のために開催するもの

2. 内容

地域・学校・職場・クラブ等の申込みに応じて、運動・スポーツ活動の専門講師・指導者を派遣する。

1回の派遣につき、時間は90分までとする。

3. 料金

リーダー（指導者）派遣：6,000円 サポーター（専門講師）派遣：10,000円

4. 期間

平成29年4月1日から平成30年3月31日

5. 対象

長岡市内に通勤・通学している10人以上の運動・スポーツ活動を目的とした団体・グループ

※政治、宗教、または営利を目的とした催しや集会には利用できません。

6. 開催に関する準備項目と役割

申込団体：会場確保、参加者の募集（周知）、開催当日の運営等、指導者または専門講師手配以外すべての事項

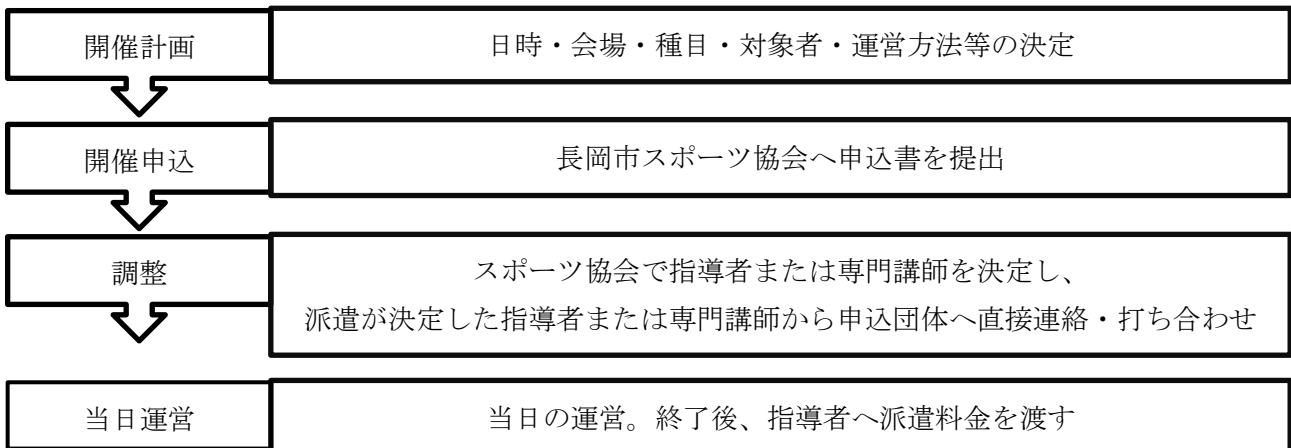
スポーツ協会：指導者または専門講師手配及び派遣

7. 申込み

所定の申込書により、(公財)長岡市スポーツ協会へお申込みください。

※申込書様式は、長岡市スポーツ協会HPからダウンロードできます。

8. 開催から終了までの流れ



9. その他

- 申込団体は、派遣料金を指導者または専門講師本人に直接手渡しで支払うものとします。
(受領証が必要な場合、申込団体でご用意ください)
- 開催日時等については、都合上、調整させていただく場合があります。
- 会場使用料、駐車場料金及び会場で指導者または専門講師が指導するために必要な経費については、申込団体の負担となります。

問い合わせ・申込み

(公財)長岡市スポーツ協会

〒940-0084 長岡市幸町2-1-1 (さいわいプラザ内2階) 担当：山下

TEL: 34-2130 FAX: 34-2170 Eメール: daisuke-yamashita@n-spokyo.or.jp

スポーツ・レクリエーションリーダー、サポーター 実施種目

スポーツ・レクリエーション【リーダー派遣】

ベビー&キッズ体操 ～対象：未就園児の親子～

お子さんの体を中心に親子でスキンシップを図りながら楽しく運動します。

コーディネーショントレーニング ～対象：園児・小学生（親子可能）～

幼年期・少年期に必要な運動能力をアップする神経系トレーニングです。

親子レクリエーション ～対象：園児・小・中学生（親子）～

親子で楽しくスキンシップを図りながら運動します。

健康・体づくり ～対象：全世代～

- ・軽体操 スポーツが苦手な人でも大丈夫。ストレッチやレクリエーションを行いながら楽しく運動します。
- ・ヨガ 心と身体をリフレッシュ！老若男女誰でもできる運動です。
- ・ピラティス ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛える運動です。
- ・ノルディック・ウォーキング 専用ポールを使って歩行運動を補助し運動効果をより増強することができます。

レクスポーツ体験 ～対象：全世代～

- ・カーリング 屋内のフロアで行うカーリングです。
- ・キンボール 大きなボールを使用して、ボールを落とさないように競います。

スポーツ・レクリエーション【サポーター派遣】

スポーツ栄養 スポーツパフォーマンスアップのための栄養の摂り方、水分補給方法などのセミナー、栄養チェックなど

スポーツ医学 スポーツ現場において発育発達期に起こりやすい傷病の基礎知識、応急対処の仕方、怪我の予防方法などの実技指導・セミナー、リコンディショニングに関する相談など

各種トレーニング 筋力トレーニング、コンディショニングトレーニング、クロストレーニング（体操・陸上などの自競技に活かせる他競技のトレーニング・ゲーム体験）

上記種目以外はお気軽にご相談ください！